



## Mit Schwung und Spaß in's neue Jahr -

... versuch's doch mal mit LAUFEN !



**Neuer Basiskurs ab 23. Januar 2025**

**Donnerstags von 17:30 bis 18:30 Uhr in Bad Kreuznach im Salinental**

Das Angebot richtet sich an Laufeinsteiger und bringt Ihnen die Bewegung **Laufen** näher, und zwar so, wie Sie es sich nicht vorstellen. Richtig angefangen ist es gar nicht so schwer, Sie werden über sich selbst erstaunt sein.

Der Kurs vermittelt nach dem Paderborner Modell einen sanften Einstieg ins Laufen.

Eine Kombination aus Laufen und Gehen, mit dem Ziel,  
nach 10 Wochen **30 Minuten** am Stück laufen zu können.

Die Zeit ist das Ziel, nicht die zurückgelegte Strecke oder die Geschwindigkeit.

Als Lauf- & Physiotherapeutin gebe ich professionelle Anleitung und Begleitung beim langsamen Laufen, Spaß in einer Gruppe von Gleichgesinnten, motivierende Worte und Informationen rund um das Thema Laufen.

Das Motto, das Sie durch den Kurs begleitet ist: **Es soll sich leicht anfühlen!**

Voraussetzungen an Alter, Figur, Sportlichkeit oder Fitness gibt es nicht. So lange medizinisch nichts gegen Bewegung spricht, ist Jede/r herzlich eingeladen.

Die Teilnahmegebühr beträgt 80,- € und die Anzahl ist auf ca. 10 Personen begrenzt.

Bei Fragen und zur Anmeldung wenden Sie sich bitte  
persönlich an mich:

